

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局

布面遮盖物适用指南

本指南为需要短期离家以获取必需物品或服务时选择使用布面遮盖物的公众人士提供的公共卫生资料。公众人士在公共或私人空间与其他非家庭成员接触时，应戴上清洁干净的面部遮盖物。重要的是要注意，面部遮盖物不能取代经常性执行的物理（身体距离）疏离和勤洗手的措施。

对于 COVID-19，我们最好的社区和个人防护措施是勤洗手，避免用未清洗的手去触摸眼睛，鼻子和嘴巴，避免和病人在一起，保持物理（身体距离）疏离，特别是留在家里。面部遮盖物不能替代那些已证实为减缓疾病传播有效的措施；它们只是一个额外的工具，该工具可以用来保护他人，防止他人接触到我们说话，打喷嚏或咳嗽时的呼吸道飞沫。

布面遮盖物不适合医疗服务工作者、急救人员和其他因工作需要与病人密切接触的人士使用。

什么是布面遮盖物？

布面遮盖物是一种遮盖鼻子和嘴的材料。它可以用纽带或带子固定在头部，也可以简单地缠绕在下面部。它可以由各种材料制成，如棉，丝或亚麻。布面遮盖物可以是工厂制造的或由手工缝制的，也可以是由围巾，T 恤衫，运动衫或毛巾等家用物品临时拼凑而成的。

为什么要戴面部遮盖物？

最新的信息表明，捂住口鼻可以减缓 COVID-19 的传播速度，因为：

- 个人在出现症状之前就可能具有传染性。你可能会传染病毒，但自己却不知道。如果你已经捂住了口鼻，就可以限制 COVID-19 的传播。
- 当我们的脸被遮住时，我们就会减少碰自己的脸。在接触了受 COVID-19 污染的东西后再触摸你的脸，将会增加你患 COVID-19 疾病的机率。

布面遮盖物对防止 COVID-19 传播的效果如何？

只有有限的证据表明，在瘟疫大流行期间，公众使用布面遮盖物可以帮助减少疾病的传播。它们的主要作用是，减少当某人说话、咳嗽或打喷嚏时（包括那些已感染 COVID-19 但感觉良好的人士）向空气中释放传染性颗粒。戴上布面遮盖物不能代替执行物理（身体距离）的疏离，勤洗手和生病时留在家里等措施，但如果与这些主要干预措施相结合，它们可能会有帮助。如果你打算戴面部遮盖物，重要的是你要遮住鼻子和嘴巴。当你说话的时候，从你的鼻子和嘴巴上把面部遮盖物拿下来会极大影响戴面部遮盖物的目的，因为你会在你说话的时候传播病毒。



为什么我现在要遮住我的脸，但以前却不建议用面部遮盖物遮住脸？

以前并不建议普通民众使用这种面部遮盖物，以防止感染 COVID-19。但目前，我们了解到，即使他们没有出现任何症状，他们可能具有传染性，并在不知情的情况下传播 COVID-19。这一最新信息表明，面部遮盖物可以保护他人免受感染。戴上面部遮盖物可能有助于防止飞沫传播，而飞沫可能具有传染性。

我什么时候应该戴布面遮盖物？

当你必须在公共场合进行必要的活动时，如在杂货店购物时，你将被要求戴上布面遮盖物以遮住你的口鼻。戴布面遮盖物并不能抵消与他人保持距离以及勤洗手的需要。

我的面部遮盖物有哪些选择？

普通民众可接受的，可重复使用的面部遮盖物选择包括：

- 手帕
- 围脖
- 自制面部遮盖物
- 围巾
- 精纺织物，如棉质 T 恤和某些类型的毛巾

儿童是否也需要佩戴布面遮盖物？

2 岁以下儿童（含婴幼儿）不宜佩戴布面遮盖物。2 岁至 8 岁的儿童应在成人监督下佩戴布面遮盖物，以确保儿童能安全呼吸，并避免窒息或闷死的状况发生。有呼吸问题的儿童不应佩戴布面遮盖物。

我可以用 N95 口罩或医用外科口罩代替布面遮盖物吗？

强烈建议不要购买用于医疗环境的呼吸器或口罩（包括 N95 口罩和医用外科口罩）。 医疗保健人员和那些为可能患有 COVID-19 或其他传染性疾病的病人提供护理的工作人员都需要戴上医用呼吸器和医用口罩以保护他们自身。

出现 COVID-19 症状的患者不应离家外出，但如果他们必须离开家进行医疗检查，他们也可以戴上医用口罩，但如果他们没有医用口罩，也可以使用面部遮盖物。

相反，我们建议普通民众使用的面部遮盖物是为了防止可能不知道自己已被感染的人士将 COVID-19 再传染给其他人。由于布面遮盖物的目的主要是保护其他人而不是戴面部遮盖物的人，因此医用口罩是不必要的。医用呼吸器和口罩现在供应短缺，而且为 COVID-19 的病患提供护理的人士将越来越需要医用呼吸器和口罩，最为关键的是，这些医疗用品不能在医疗保健环境之外使用。

布面遮盖物是强制的吗？

我们要求所有人在公共场所和私人空间与非家庭成员交流时，都必须戴上面部遮盖物。它是个人可以用来帮助减缓 COVID-19 传播速度的额外工具，但同时也不能取代其他社交疏离措施的要求。

我该如何处理布面遮盖物？

经常清洗布面遮盖物是个很棒的做法，并且最好是每次用完后，或者至少每天洗一次。准备一个袋子或箱子来存放布面遮盖物，直到它们可以用洗涤剂 and 热水清洗并在烘干机中完全烘干后，将它们放入袋子或箱子中即可。如果你必须在清洗前重新戴上布面遮盖物，请在重新戴上后应立即洗手，以避免触碰脸部。在下列情况下出现后，请丢弃布面覆盖物：

- 无法再遮盖住口鼻
- 纽带或带子已被拉长或损坏
- 不能维持在面部
- 布料上有洞或裂口